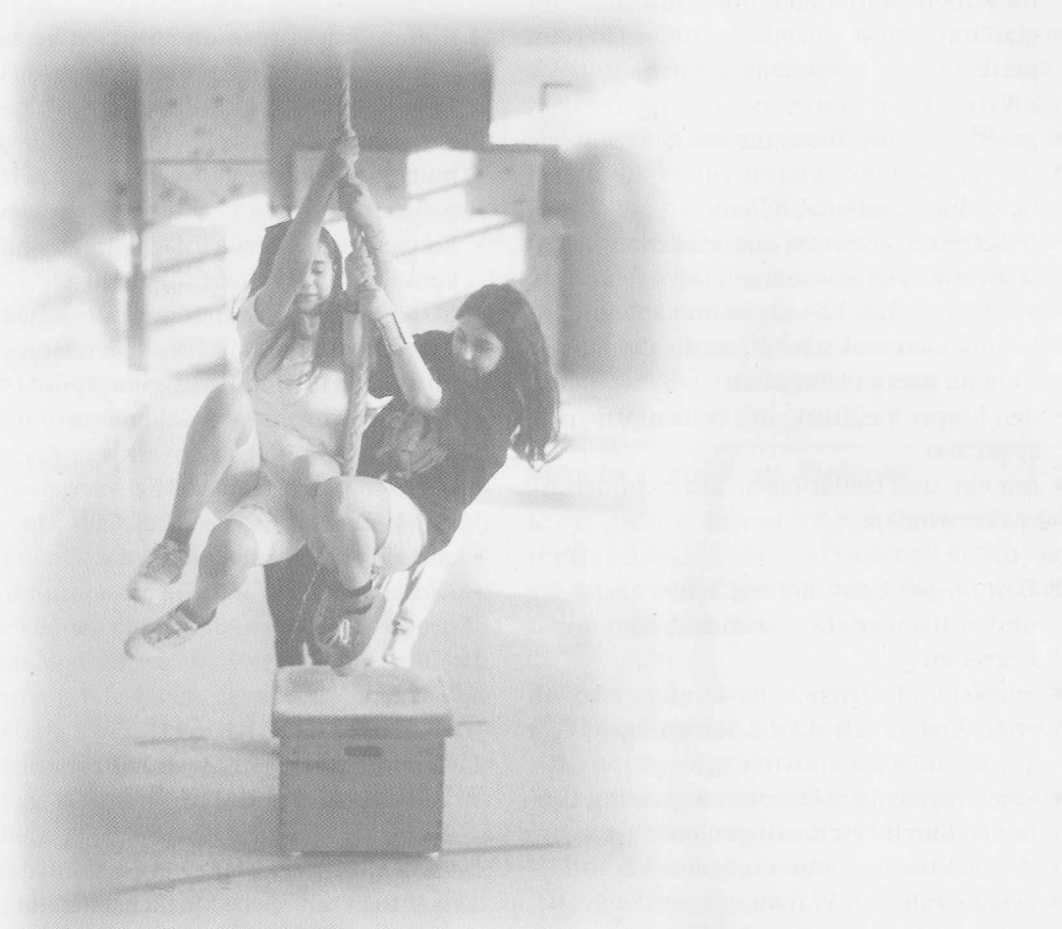


## 7. Rollen – Schwingen – Stützen



Fähigkeiten im Rollen um unterschiedliche Körperachsen, im Schwingen und im Stützen des Körpers werden in vielen Bereichen der Bewegungskultur und in Bewegungssituationen des Alltags benötigt.

Wenn Schwingen, Hangeln oder Stützen im Sportunterricht zum Thema gemacht werden, ist zu berücksichtigen, dass die Kinder nur über wenig Armkraft verfügen. Ein isoliertes Training der Armkraft ist in den Klassen 1–6 jedoch nicht sinnvoll. Armkraft sollte sich in unmittelbarer Verbindung mit vielfältigen Anforderungen an die Fähigkeiten im Schwingen, Hangeln und Stützen entwickeln.

## DARAUF KOMMT ES AN

### 1. Grundlegende koordinative Fähigkeiten im Rollen, Schwingen und Stützen

- gradlinig von einem erhöhten Ausgangspunkt um die Körperlängsachse herunterrollen (wälzen)
- gradlinig in der Ebene um die Querachse vorwärts rollen
- über eine Schulter abrollen
- in Schwung kommen und wieder aus dem Schwung herauskommen
- Schwingen, beschleunigen und abbremsen
- beim Rollen und Schwingen die Orientierung im Raum beibehalten
- den Körper kurzfristig mit beiden Armen abstützen
- mit ein- und beidarmigem Stütz Hindernisse überwinden

### 2. Den Körper beim Rollen, Schwingen und Stützen erleben, wahrnehmen und begreifen

- erleben und begreifen, dass unterschiedlich enges Rollen sich auf die Bewegungsgeschwindigkeit auswirkt
- einen kurzzeitigen Orientierungsverlust beim Rollen durch Beschleunigung der Bewegung bewusst herbeiführen und genießen
- bergab rollen als Wagnis erleben
- mit geschlossenen Augen rollen
- den Umkehrpunkt beim Schwingen erspüren und nutzen
- Fliehkraft, eigenes Gewicht und Körperspannung erspüren
- sich in ungewöhnliche Körperlagen begeben und sich dabei im Raum orientieren
- Risiken abwägen – Ängste wahrnehmen – Wagnisse eingehen
- Körperspannung beim Stützen erspüren
- die eigenen Fähigkeiten, sich und andere abzustützen, richtig einschätzen

### 3. Mit anderen rollen, schwingen und stützen

- mit Partnern synchron rollen und schwingen
- sich gegenseitig in Schwung bringen und abbremsen

- gemeinsam schaukeln oder schwingen
- Hilfen und Sicherungen anbieten und annehmen

### 4. Rollen, Schwingen und Stützen gestalten – Bewegungskunststücke

- vorwärts rollen um Reckstangen, Barrenholme u. Ä.
- im Flug rollen
- rückwärts rollen
- Rollbewegungen zu einfachen Bewegungskombinationen zusammenstellen
- in Gruppen synchron rollen oder schwingen
- Schwingen in unterschiedlichen Höhen unterschiedlich hohe Landungspunkte
- beim Schwingen Materialien transportieren
- Auf-, Unter- und Umschwünge
- kurzzeitiges Hängen und Schwingen an Kniekehlen
- auf den Händen stehen
- Radschlagen

## ANREGUNGEN FÜR DEN UNTERRICHT

### 7.1 Wälzen auf der Schräge

Die scheinbar so leichte Bewegungsform des Wälzens enthält zahlreiche Möglichkeiten für intensive Herausforderungen der Koordinationsfähigkeit, für das Erleben von Körperspannung und für das bewusste Steuern von Bewegungen ablaufen. Entscheidend ist, dass das Wälzen als Bewegungsaufgabe genau so ernst genommen wird wie andere Grundformen des Turnens, dass sich die Lehrenden nicht damit zufriedengeben, wenn die Kinder nur „irgendwie“ auf der Schräge herunterrollen.

#### Unterrichtsvorschläge:

Aufgabe: „Schafft ihr es, so hinunterzuwägen, dass euer Kopf vom Anfang bis zum Ende auf dem Tesakreppstreifen bleibt?“

Anregung zum Beobachten und Nachdenken: „Woran mag es liegen, dass viele von der Schräge abweichen?“

...auch gegenseitig und gebt euch

viele interessante Bewegungsaufgaben erproben und lösen.

#### Unterrichtsvorschlag:

Im Folgenden werden Aufgaben zum Vorwärtsrollen beschrieben, die je nach den materiellen Gegebenheiten zu unterschiedlich vielen Stationen zusammengestellt werden können, an denen die Kinder in Gruppen üben. Die Aufgaben sind nicht nach Schwierigkeit geordnet. Im Gegenteil: Sie sind bewusst so angelegt, dass die Kinder selbst den Schwierigkeitsgrad bestimmen und verändern. Die meisten Aufgaben setzen voraus, dass leicht zu beschaffende Alltagsmaterialien bereitgestellt werden.

...pps sammeln und erproben lassen.  
...ungsideen der Kinder aufgreifen und  
...bewegungs- und Beobachtungsanstöße  
...ngen (z. B.: „Wie wirkt es sich beim  
...en aus, wenn ihr eure Arme/Beine  
...s haltet? Erprobt verschiedene Möglich-  
...t.“)

...ur gradliniges Wälzen erforderliche  
...erspannung veranschaulichen: „Stellt  
...vor, ihr seid so lang und so hart/fest  
...in Baumstamm.“

#### Aufgaben:

...n mit geschlossenen Augen (Wälzen als  
...s; Wälzfläche an den Seiten absichern!)  
...r Geschwindigkeit spielen („Versucht,  
...unterschiedlich schnell wälzen könnt.  
...nn man im Wälzen plötzlich stoppen?“)  
...Wälzen weiche Gegenstände mit sich  
...n („Wie gehen sie unterwegs nicht ver-  
...?“)  
...ungswinkel der Schräge vergrößern (Wäl-  
...ls Wagnis; Wälzfläche an den Seiten ab-  
...m!)

### Aufgaben zum Vorwärtsrollen

...lle vorwärts zählt zu den Standardübun-  
...n Sportunterricht der Grundschule, aber  
...rd sie nur im Sinne der turnerischen Rol-  
...wärts gelehrt und gelernt, als Vorbereitung  
...wierigere Formen wie Flugrolle, Salto und  
...Rolle rückwärts. Zu einer „richtigen“ Rol-  
...wärts gehört dann, dass ganz bestimmte  
...hrungsvorschriften eingehalten werden.  
...n es dagegen um eine möglichst breite För-  
...ng der Koordinationsfähigkeit geht, sollte  
...rundlegende Tätigkeit des Vorwärtsrollens  
...ang haben. Und dies so, dass es für die Kin-  
...inn macht, es immer wieder neu zu pro-  
...n. Kinder, denen das Vorwärtsrollen gelun-  
...st, sollten erfahren: Es hat sich gelohnt, das  
...wärtsrollen zu lernen; denn damit kann man

#### Aufgabe 1: Rollen als Abenteuer

1–5

Die sonst zum Erlernen der Rolle vorwärts ge-  
...nutzte schräge Ebene wird steiler als üblich auf-  
...gebaut, vielleicht zwei unterschiedlich steile Roll-  
...flächen nebeneinander.

#### Aufgaben:

- „Versucht wie ein dicker Ball die Fläche hi-  
...nunter zu rollen.“
- „Legt mit zusammengeknöteten Sprungseilen  
...einen ‚Kanal‘, durch den ihr hinunterrollt,  
...ohne die Seile zu berühren. Versucht, ob ihr  
...das auch noch schafft, wenn ihr den ‚Kanal‘  
...enger macht.“
- „Klemmt ein Stück Schaumstoff (o. Ä.) unter  
...das Kinn und versucht, hinunter zu rollen,  
...ohne dass ihr unterwegs den Schaumstoff ver-  
...liert.“ (Immer wieder eine reizvolle Aufgabe,  
...auch in der Ebene, auch später beim Rück-  
...wärtsrollen.)

#### Aufgabe 2: Rollen gegen die „Wand“

1–5

Gerollt wird auf zwei hintereinander liegenden  
...Matten. Ein Kind hält ein großes Stück Pappe  
... (die „Wand“) in einer von dem jeweils Rollen-  
...den bestimmten Abstand auf der Matte fest.

#### Aufgabe:

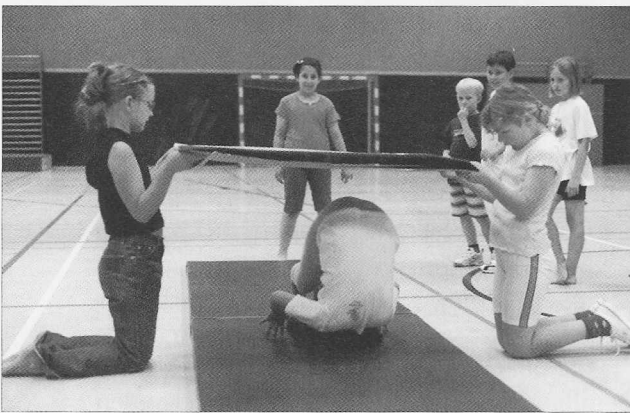
„Versucht so geschickt zu rollen, dass ihr nach  
...dem Rollen so dicht wie möglich vor der Wand



„zum Stehen“ kommt, aber ohne die „Wand“ zu berühren.“ Jedes Kind darf bei jedem Versuch wieder neu bestimmen, wo die „Wand“ (ein großer Karton) aufgestellt werden soll.

### Aufgabe 3: Rollen unter einem „Dach“ 1–5

Bei dieser Aufgabe ist die Pappe ein „Dach“, das von zwei Kindern nach Anweisung der jeweils Rollenden so tief bzw. so hoch gehalten wird, dass sie gerade noch unter dem Dach hindurchrollen können, ohne das Dach mit dem Rücken oder den Füßen zu berühren. (Nach einigem Üben kann in einer anderen Stunde ein noch längeres „Dach“ über einer kleinen Mattenbahn gehalten werden, das zu mehreren Rollen hintereinander auffordert.)



### Aufgabe 4: Rollen durch einen „Kanal“ 1–5

Für diese Aufgabe werden zwei Pappen oder mehrere Pappkartons benötigt. Damit wird ein „Kanal“ gebaut, durch den gerollt werden soll, ohne die „Kanalwände“ zu berühren. Wieder

darf jede(r) selbst festlegen, wie eng der „Kanal“ sein soll.

### Aufgabe 5: Rollen durch einen „Tunnel“ 1–5

Hier sind Aufgabe 3 und 4 miteinander verbunden: „Wie eng und wie niedrig darf der ‚Tunnel‘ sein, wenn ihr beim Rollen weder ‚Tunnelwände‘ noch ‚Tunneldecke‘ berühren wollt?“

### Aufgabe 6: Rollen über eine „Brücke“ 1–5

Hierzu wird ein wenigstens 2 m langes und 1 m breites Tuch (z. B. ein altes Bettlaken) als „Brücke“ auf die Mattenbahn gelegt, sodass an den Seiten die (zumeist ja blauen) Matten als „Wasser“ hervorschauen.

Aufgabe: „Rollt über die ‚Brücke‘, aber macht euch nicht ‚nass‘. Das wird schwerer, wenn das Tuch einmal längs in der Mitte gefaltet wird, denn nun ist die ‚Brücke‘ nur noch halb so breit. Und wer auch darüber noch rollen kann, ohne ‚ins Wasser zu fallen‘, der darf das Tuch noch einmal (und noch einmal) falten lassen, bis es zum ganz schmalen ‚Steg‘ wird.“

(Eine Erinnerung an Aufgabe 1: Kinder können sich das alles noch erschweren, indem sie beim Rollen versuchen, ein mit dem Kinn eingeklemmtes Stück Schaumstoff zu transportieren.)

### Aufgabe 7: Beim Rollen etwas erspüren 1–5

Bei dieser Aufgabe spielt die Empfindsamkeit des Rückens die entscheidende Rolle. In der Halle liegen etliche Matten und auf jeder Matte liegt eine Stofftasche mit unsichtbarem „Inhalt“ (z. B. ein Sechserpack Papiertaschentücher, ein kleiner Weichball oder ein Igelball, eine nicht zu harte Bürste, eine Rolle Klopapier usw.). Jedes Kind rollt an jeder Matte über die Tasche und versucht mit dem Rücken zu erfühlen, was denn in der Tasche sein könnte. (Zum nächsten Mal könnten die Kinder selbst eine „Geheimnistasche“ mitbringen; einzige Bedingung: was darin ist, darf nicht wehtun.)

### Aufgabe 8: Den „Rund“

Wer wirklich einen Stern ten. Aber de Dazu wird i dickes fröhli nun kann i Mondgesich Kreide hafter nicht etwa d gesichts zeig ein richtiger ren (siehe F

### Ideen für w zum Vorwä

- eine „Berg lend über
- die Rollebe – später au kästen;
- mit andere nebeneina hakt über d hindurch r
- synchron n gegeneinan





### Aufgabe 8:

#### Den „Rundroller-Stempel“ erwerben 1–5

Wer wirklich eng rollen kann, kann dafür auch einen Stempel, den Rundroller-Stempel, erhalten. Aber den muss er/sie sich selbst „errollen“. Dazu wird mit Kreide vorn auf die Matte ein dickes fröhliches Mondgesicht o. Ä. gemalt. Und nun kann jede(r) versuchen, so über dieses Mondgesicht zu rollen, dass auf dem Rücken die Kreide haften bleibt und das (dunkle!) Shirt (und nicht etwa die Sporthose) das Abbild des Mondgesichts zeigt. Das ist die Bestätigung, dass man ein richtiger Rundroller ist. Nicht mit Kreide sparen (siehe Foto oben)!

#### Ideen für weitere Aufgaben zum Vorwärtsrollen:

- eine „Berg-und-Tal-Bahn“ bauen und sie rollend überwinden;
- die Rollebene in die Höhe verlegen, (z. B. auf – später auch mit Bänken verbundene – Langkästen;
- mit anderem gemeinsam vorwärts rollen, z. B. nebeneinander und vielleicht sogar untergehakt über die „Brücke“ oder unter dem „Dach“ hindurch rollen;
- synchron mit anderen rollen, nebeneinander, gegeneinander, kreuz und quer.

### 7.3 Auf den Händen stehen

3–6

Einen Handstand zu können ist für viele Kinder ein Kunststück, auf das sie besonders stolz sind und gern demonstrieren. Voraussetzung für den Handstand ist, dass genügend Kraft vorhanden ist. Nur dann kann ein ausreichendes Maß an Spannung aufgebaut werden, um einen achsengerechten Handstand auszuführen. Zudem wird Gleichgewichtsfähigkeit benötigt, um den Körper auf den Händen auszubalancieren, dazu Orientierungsfähigkeit in der ungewöhnlichen Situation „Kopf unten – Füße oben“. Das Vermitteln des Handstands sollte aber nicht nur die achsengerechte Form zum Ziel haben. Es sollte zugleich so erfolgen, dass während des Erlernens ein Klima des gegenseitigen Vertrauens und der Anerkennung herrscht und dass möglichst viele Kinder befähigt werden, Hilfe- und Sicherheitsstellung zu leisten.

Als Vorbereitung sind Übungen sinnvoll, die das Stützen und Balancieren kombinieren. Im Folgenden werden Vorformen und einfache Formen des Auf-den-Händen-Stehens abgebildet. Die Abbildungen können in Gestalt von Arbeitskarten kopiert und einzelnen Kindern oder kleinen Gruppen als Anregungen zum Erproben und Üben zur Verfügung gestellt werden:

- rückwärtiges Emporklettern an einer Wand oder Sprossenwand mit Aufsetzen der Hände auf einer Matte

